

## Сообщение для родителей на тему: «Почему ребенок грызет ногти?»



Часто дети начинают ни с того, ни с сего грызть ногти.

Привычка грызть ногти (онихофагия) — наиболее распространенное проявление детского невроза. Это попытка избавиться от напряженности и психологического дискомфорта с помощью какого-то незначительного действия. Это как бы выход подавленной агрессивности, в то же время доставляющий удовольствие.

По данным различных исследований, в возрасте от 3 до 6 лет ногти обкусывает совсем небольшое количество детей, в возрасте от 7 до 10 лет их количество резко возрастает 60%, а в подростковом возрасте оно составляет от 20% до 45%. Характерно то, что девочки, достигнув десятилетнего возраста, как правило, стараются себя контролировать, чтобы избавиться от этой привычки. Что касается мальчиков, они не слишком озабочены тем, как выглядят в глазах окружающих.

Следует отметить, что привычка обкусывать ногти не только некрасивая, но и вредная для здоровья.

### **Почему вредно грызть ногти?**

При обкусывании ногтей ребенок повреждает кожу вокруг ногтя, которая станет входными воротами для инфекции и может привести к гнойному воспалению (панарицию). У ребенка, который грызет ногти, могут быть грязные руки, — это увеличивает вероятность появления у него глистов или кишечных инфекций. Постоянное обкусывание ногтей может вызвать их деформацию.

### **Почему дети грызут ногти?**

Дети грызут ногти по ряду причин:

**Скука.** Если Ваш ребенок не знает, чем занять свое свободное время, он может начать грызть ногти.

Ребенку просто приятно грызть ногти, это доставляет ему **физическое удовольствие**. Очень возможно, что это удовольствие как бы суррогат других более приятных действий, ему недоступных.

**Эмоциональное напряжение.** Как правило, легковозбудимые дети раньше начинают грызть ногти и им гораздо труднее избавиться от этой плохой привычки.

Привычка грызть ногти дает выход **агрессивности ребенка**. Он злит тем самым родителей, даже если иногда делает себе больно. Поэтому зачастую сам по себе подобный поступок - проявление враждебности.

Механизм **противостояния стрессу**. Насколько легко возникает у малыша подобная привычка, настолько же трудно ему избавиться от нее.

**Возвращение в детство.** Иными словами, держа палец во рту, ребенок производит знакомое с младенчества движение. Он как бы

хочет сказать, что период младенчества до сих пор очень важен для него, и, в каком-то смысле, он еще не готов к более взрослой жизни.

**Подражание взрослым.** Если Вы грызете ногти, то и ребенок, подражая Вам, может начать грызть собственные.

**Гигиенические проблемы.** Если родители не следят за состоянием ногтей и кожи вокруг них — вовремя не обрезают ребенку ногти и заусеницы, то ребенок сам стремится избавиться от мешающих ему раздражителей.

### **Что делать, чтобы ребенок перестал грызть ногти?**

Хорошо то, что большинство плохих привычек исчезают, когда ребенок больше не нуждается в них или перерастает их.

Вот некоторые шаги, которые Вы можете предпринять, чтобы помочь ему:

Если Ваш сын (или дочь) кусает ногти из-за волнения, или чтобы справиться со стрессом, попытайтесь проникнуть в суть его проблем и понять, что его беспокоит (например недавняя ссора, смерть или болезнь близких ему людей, развод родителей или проблемы в школе). Постарайтесь снять его нервное напряжение и добавить в его жизнь веселья.

Ворчание и наказание не работают. Отказ от таких форм воздействия сам по себе даст наилучший результат в предотвращении или избавлении ребенка от привычки грызть ногти. Привычка грызть ногти — это сфера бессознательного. Дело в том, что ребенок не отдает себе полного отчета о значимости совершаемых действий. Окажите ребенку поддержку и проявите сострадание, а не наказывайте его за ребяческое по ведение: на эти моменты в его поведении следует обращать как можно меньше внимания.

Не придавайте большого значения агрессивности Вашего ребенка, а постарайтесь изменить и собственное поведение. Позволяйте ему иногда свободно выразить свой гнев и свою враждебность. Другими словами, не переживайте по поводу каждой такой вспышки. Ведь взрослые тоже иногда отводят душу.

Не лишайте Вашего ребенка возможности свободно выражать свои чувства, иначе добьетесь только одного — они будут копиться в нем и переполнять его.

Следите за тем, чтобы ногти у Вашего ребенка были коротко и ровно пострижены, в таком случае у него будет меньше желания грызть их.

Убедитесь, что он содержит свои руки в чистоте, чтобы уменьшить количество микробов, которые попадают в его рот каждый раз, когда он грызет свои ногти.

Предложите Вашему ребенку другое занятие. Например, лепка, вязание или вышивка — замечательный способ занять детские руки и снять напряжение. Дети - очень творческие люди, так что используйте их неутомимую энергию.

Подчеркнуто вознаграждайте Вашего ребенка за его взрослое поведение. Иногда достаточно сказать ласковое слово, или же просто погладить малыша по головке. Важно, чтобы ребенок понимал, что Вы видите его заслуги и одобряете его поступки.

Делайте Вашей дочери профессиональный маникюр. Иногда эта процедура останавливает ее от обкусывания ногтей, поскольку они действительно выглядят красиво и создают положительную мотивацию.

Воспользуйтесь горьким лаком для ногтей (с согласия ребенка). Этот безопасный бесцветный лак продается в аптеках. Он настолько горький, что как только ребенок возьмет палец в рот, он сразу почувствует очень неприятный вкус, и, возможно, у него не

появится больше желания вновь испытать это ощущение. Хотя некоторые психологи полагают, что это малоэффективный способ.

Покажите ребенка (с его согласия) психологу или психоневрологу, если Вам не удастся помочь ему избавиться от привычки грызть ногти.

Нередко такая пагубная привычка вызывает появление гельминтов.